Elsenz-Turngau Sinsheim e.V.

FIT⁴ im ETG

„Body & Mind“

Samstag, 08. Juni 2024

Bad Rappenau

B e s c h r e i b u n g

Die Fortbildung wird mit 8 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Inhalte:
Ein Tagesworkshop gefüllt mit vielen vielen Ideen: • **Modul 1:** *Spielformen für Kopf und Koordination* – eine kleine Sammlung an Warm-up und Auflockerungsmöglichkeiten. • **Modul 2:** *Functional Training Best Agers* – ein angepasstest, funktionelles Training für die Zielgruppe 50+. Arbeiten mit dem Körpergewicht, ohne Sprünge – viele Ideen und Impulse erwarten dich hier. • **Modul 3:** *Pilates* – ein geführtes, ruhiges und funktionelles Training der Körpermitte. • **Modul 4:** *Mindfulness* – die Fähigkeit, den aktuellen Moment bewusst zu erleben.

***Zeitplan:* 9.00 Uhr**	Begrüßung
9.15 – 10.45 Uhr	**Spielformen für Kopf und Koordination** – zum Warm-up
11.00 – 12.30 Uhr	**Functional Training Best Agers** – für die Zielgruppe 50+
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagspause
13.30 – 15.00 Uhr	**Pilates** – alles kann passieren. Lasst euch überraschen.
15.15 – 16.45 Uhr	**Mindfulness** - in Sportstunden einbauen
16.45 Uhr	Abschluss

Referentin: ***Christine Noe-Knust***

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Christine ist B.Sc. Sports and Fitness Science und Fitness-Rücken-Trainerin. Sie ist Bereichsleiterin Fitness und Gesundheit bei der TSG Weinheim und schon seit vielen Jahren Referentin beim Badischen Turner-Bund. In dieser Funktion hat sie schon einige Fortbildungen für den Elsenz-Turngau geleitet.

Anmeldung:
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Schriftliche Anmeldungen bitte bis Mittwoch, **29. Mai 2024** mit beiliegendem Anmeldebogen oder auf der Homepage www.elsenzturngau.de herunter zu laden.

Teilnehmergebühr:
Die Teilnehmergebühr (jeweils Lastschriftverfahren) beträgt pro Anmeldungen 35,-€.